

Въведение във високото кръвно налягане



Високото кръвно налягане е най-разпространената причина за инвалидност и преждевременна смърт в Обединеното кралство чрез инфаркт, сърдечен удар и заболяване на сърцето. Един на всеки трима възрастни в Обединеното кралство има високо кръвно налягане и всеки ден 350 души получават предотвратим инфаркт или сърдечен удар, причинени от това състояние.

Какво представлява кръвното налягане?

Когато сърцето ви бие, то помпа кръвта във вашето тяло, за да му даде енергията и кислорода, от които то се нуждае. Докато кръвта се движи, тя се блъска в страните на кръвоносните съдове. Силата на това блъскане е вашето кръвно налягане.

Обикновено кръвното налягане не е нещо, което усещате или забелязвате. Единственият начин да разберете какво е кръвното ви налягане е, то да ви бъде измерено.

Кръвното налягане се измерва в “милиметри живачен стълб” (mmHg). Когато кръвното ви налягане е измерено, то ще бъде записано като две числа. Например, ако вашите данни са 120/80mmHg, вашето кръвно налягане е “120 на 80”.

Таблицата по-долу показва какво означават различните отчитания.



| Отчитане на кръвното налягане | Какво означава | Какво трябва да направите |
|--|--|--|
| По-малко от 120 на 80 | Вашето кръвно налягане е нормално и здраво | Придържайте се към здравословен начин на живот, за да поддържате кръвното си налягане на това ниво |
| Между 121 на 81 и 139 на 89 | Вашето кръвно налягане е малко по-високо от нормалното и трябва да се опитате да го смъкнете | Направете здравословни промени във вашия начин на живот |
| 140 на 90 или по-високо (в продължение на няколко седмици) | Имате високо кръвно налягане | Променете начина си на живот – срещнете се с вашия доктор или сестра и вземайте лекарствата, които те ви предпишат |

Какво представлява високото кръвно налягане?

Ако вашите данни са непрекъснато 140 на 90, или по-високи, в продължение на няколко седмици, вероятно вие имате високо кръвно налягане. Вашето кръвно налягане може също да бъде високо, ако една от границите ви е по-висока, отколкото е нормално.

Високото кръвно налягане обикновено няма признаци или симптоми, така че единственият начин да разберете дали имате високо кръвно налягане е, то да ви бъде измерено. Едно високо отчитане не винаги означава, че имате високо кръвно налягане. Много неща могат да се отразят на кръвното ви налягане през деня, така че вие ще трябва да видите дали остава високо за по-дълго време.

♥ Защо високото кръвно налягане е важно?

Ако кръвното ви налягане е прекалено високо, това прибавя допълнително напрежение за вашето сърце и кръвоносни съдове. С времето това допълнително налягане може да разруши органите на вашето тяло, което ви поставя в риск от здравословни проблеми.

Ако имате високо кръвно налягане и не го контролирате, това повишава риска от сърдечен удар или инфаркт. Високото кръвно налягане може също да причини заболяване на сърцето или бъбреците и е тясно свързано с някои форми на деменция.



Какво причинява високо кръвно налягане?

За повечето хора може да няма само една причина за високото им кръвно налягане. Ние не знаем какво точно причинява високо кръвно налягане. Но знаем, че вашият начин на живот може да повлияе на риска ви да го развиете. За вас има по-голям риск, ако:

- ♥ ядете прекалено много сол;
- ♥ не ядете достатъчно плодове и зеленчуци;
- ♥ не сте достатъчно активни;
- ♥ имате наднормено тегло; или
- ♥ пиете прекалено много алкохол.

Някои хора могат да имат високо кръвно налягане, което е свързано с друго медицинско състояние, като проблеми с бъбреците. За тези хора лекуването на медицинския проблем може да понижи тяхното кръвно налягане обратно до нормалното.



Някои други неща, които могат да засегнат вашето кръвно налягане

Възраст: докато остарявате, ефектите от нездравословния начин на живот могат да се натрупат и вашето кръвно налягане може да се повиши.

Етнически произход: хората от африканско-карибските и южно-азиатските общности имат по-голям риск за високо кръвно налягане, отколкото другите хора.

Наследственост: за вас съществува по-голям риск, ако други членове на вашето семейство имат, или са имали, високо кръвно налягане.

Здравословен начин на живот за понижаване на кръвното ви налягане

Ако кръвното ви налягане е прекалено високо, вие може да направите здравословни промени във вашия начин на живот, за да го понижите. Следните промени във вашата храна и активност могат да окажат реален ефект върху кръвното ви налягане.

1 Яжте по-малко сол

Прекалено много сол повишава кръвното ви налягане, затова е важно да ядете възможно най-малко. Повечето от солта, която ядете, е не тази, която сте добавили към храната си, а която е в готовите храни като хляб, закуски от зърнени варива и сготвените ястия.

Не добавяйте сол към вашата храна, докато готвите или когато сте на масата. Когато пазарувате храна, проверявайте етикетите и когато можете избирайте вариантите с по-ниско съдържание на сол.

2 Яжте повече плодове и зеленчуци

Когато ядете плодове и зеленчуци това ви помага да понижите кръвното си налягане. По-възрастните трябва да ядат поне пет порции плодове и зеленчуци всеки ден. Една порция е 80 грама или приблизително размера на вашия юмрук.

Опитвайте се да ядете различни плодове и зеленчуци. Изсушените, замразените и консервираните са приемливи, но внимавайте за добавена сол, захар или мазнини.



3 Пийте по-малко алкохол

Ако пиете прекалено много алкохол, това допълнително ще повиши кръвното ви налягане. Настоящите препоръчителни граници са **14** единици алкохол седмично за мъже и **14** единици седмично за жени. Една единица е приблизително 250мл бира или сайдер, малка чаша вино, или 50мл спиртна напитка.

Ако спазвате препоръчаните граници на алкохола, това ще ви помогне да поддържате ниско кръвното си налягане.

4 Поддържайте нормално тегло

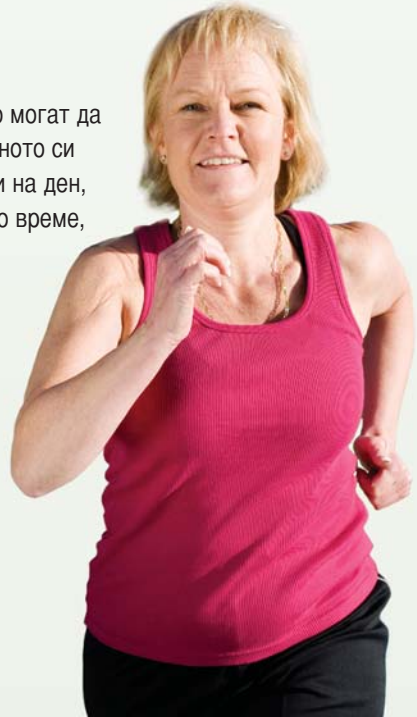
Загубата на тегло, ако това е необходимо, ще ви помогне да понижите кръвното си налягане и да намалите риска от здравословни проблеми. Най-добрият начин да отслабнете е да избирате по-малко мазни и нискокалорични храни и да повишите физическата си активност. Вие можете да направите това и без да се подлагате на диета.

Поставете си реалистични цели. Направете малки промени във вашето хранене и нивата си на активност, към които можете да се придържате в бъдеще.

5 Станете по-активни

30 минути умерени упражнения пет пъти седмично могат да поддържат сърцето ви здраво и да намалите кръвното си налягане. Ако не можете да отделите по 30 минути на ден, повишаването на активността ви дори за по-кратко време, може да помогне.

Помислете как можете да бъдете по-активни през всекидневния си живот. Всяка дейност, след която се чувствате затоплени и леко без дъх, е идеална.



Лекарства за високо кръвно налягане

Промяната във вашето хранене и по-голямата ви активност наистина може да ви помогне да контролирате кръвното си налягане, но това може да не го намали достатъчно. Може да имате нужда да вземате лекарства, които да го намалят още повече.

Има голямо разнообразие от лекарства за високо кръвно налягане. Повечето от тях са групирани в 4 главни вида лекарства:

- ♥ АСЕ инхибитори
- ♥ Ангиотензин-рецепторни блокери
- ♥ Блокери на калциевите канали
- ♥ Тиазидни диуретици

Има и други видове лекарства, но тези четири вида са най-често използваните днес.

Докторите имат указания, които да им помогнат да решат какво да използват, но може да им отнеме време, докато открият правилните лекарства за вас.

♥ Откриване на правилните лекарства за вас

Всеки човек е различен и някои видове лекарства действат по-добре на различни типове хора. Това, което действа добре на приятел или роднина, може да не действа толкова добре на вас.

Много хора откриват, че само едно лекарство не намалява кръвното им налягане достатъчно. Всеки вид лекарство действа на различни системи в тялото, така че когато вземате повече от едно лекарство, това трябва да има по-голям ефект върху кръвното ви налягане.



♥ Извличане на най-голяма полза от вашите лекарства

Високото кръвно налягане не може да бъде излекувано и ако трябва да вземате лекарства, вероятно това ще е през целия ви живот. Ако ги спрете, кръвното ви налягане отново ще се повиши.

Много е важно да продължавате да вземате лекарствата си, дори ако не се чувствате зле. Като поддържате кръвното си налягане ниско, вие защитавате сърцето си и кръвоносните съдове от увреждане и заболяване.

♥ Взаимодействие с вашия доктор или медицинска сестра

Вашият доктор или медицинска сестра ще поискат да ви видят отново сравнително скоро след като сте започнали приемането на ново лекарство. Това е за да се убедят, че ви влияе добре и че не изпитвате никакви странични ефекти.

Ако започнете да се чувствате странно след като сте започнали приемането на ново лекарство, вие може да проверите списъка със странични ефекти на брошурата, която е с лекарството. Но може да е по-ползено да говорите с вашия доктор или сестра, или с вашия фармацевт. Те са експерти в лекарствата и могат да ви посъветват.

Ако страдате от странични ефекти от някое лекарство, вашият доктор или сестра могат да променят дозата ви или да пробват различно лекарство, което може да ви повлияе по-добре.

Включете вашите лекарства във всекидневния си режим - вземайте ги по едно и също време всеки ден и свикнете с тях. Това ще ви помогне да извлечете най-голяма полза от тях.

Измерване на кръвното ви налягане вкъщи

Може да сметнете за полезно да измервате кръвното си налягане вкъщи във времето между срещите с вашия доктор или сестра. Това може да бъде наистина полезен начин да следите какво е кръвното ви налягане всеки ден.

Говорете с вашия доктор или сестра за измерването на вашето кръвно налягане вкъщи. Те може да искат да знаят какво е кръвното ви налягане, когато не сте в болницата.

♥ Апарати за кръвно налягане

Ако смятате да измервате кръвното си налягане вкъщи, е важно да изберете правилния апарат. Апаратите, които измерват горната част на ръката ви, обикновено са по-точни и постоянни.



Какъвто и апарат да изберете, убедете се, че е бил "клинично одобрен". Това означава, че е бил тестван и дава резултати, на които можете да вярвате.

♥ Кога и как да измервате кръвното си налягане

Попитайте вашия доктор или сестра за съвет относно колко често да проверявате кръвното си налягане. Може да е добра идея в началото да го проверявате редовно, а след това по-рядко.

Опитайте да измервате кръвното си налягане по едно и също време на деня, когато вашето тяло е спокойно. Опитайте се да бъдете сигурни, че го сравнявате в подобни ситуации.

Измерването вкъщи не е подходящо за всеки. Ако откриете, че това ви прави по-неспокойни за кръвното ви налягане, говорете с вашия доктор или сестра.

Историята на Том : “Нямах представа”

Трябваше да бъде обичайната проверка за кръвно налягане. Участвахме в информационна кампания за кръвното налягане и аз първи бях помолен да проверя моето.

Когато ми измери кръвното налягане, здравният консултант ме погледна с уплаха и безпокойство. “Мисля, че трябва да посетите личния си лекар веднага”, каза тя.



До този момент няхах представа, че нещо не беше наред. Бях на 62 години, чувствах се добре и се опитвах да върша нещата, както когато бях с 30 години по-млад. Добре, имах малко наднормено тегло, но кой нямаше?

“Но аз не чувствам нищо”, казах аз. “Да”, обясни тя, “ето защо това се нарича тихия убиец.”

Относно тази брошура

Ако имате високо кръвно налягане, тази брошура е за вас. Тя е била написана, за да ви даде основна информация за кръвното налягане и за това как да живеете с високо кръвно налягане. В нея се дискутира:

- ♥ **какво реално означава високото кръвно налягане**
- ♥ **кой има високо кръвно налягане и защо**
- ♥ **промените в начина на живот, които водят до по-ниско кръвно налягане**
- ♥ **лекарства за високо кръвно налягане**

Тазя брошура е написана с помощта на хора, които имат високо кръвно налягане и на професионалисти, които са експерти в областта. Целта ѝ е да ви даде информацията, от която се нуждаете, за да направите правилния избор за вас.

Относно BLOOD PRESSURE UK

Blood Pressure UK е благотворителна организация в Обединеното кралство, която работи за да понижи кръвното налягане на хората, да предотврати инвалидността и преждевременната смърт от инфаркт, сърдечен удар и порок на сърцето. Ние правим това чрез повишаване на съзнаването за значимостта на кръвното налягане сред общата публика, сред хората с риск и здравните професионалисти. Ние помагаме и подкрепяме хора, които живеят в това състояние и тези, с риск да го развият. Чрез нашите кампании, ние даваме на хората с високо кръвно налягане гласност, за да гарантираме, че те ще получат възможно най-добрата грижа.

Blood Pressure UK е регистрирана благотворителна организация и ние разчитаме на дарения, които да ни помогнат да продължим нашата работа. Ще сме благодарни за всяко дарение, което можете да направите, за да покрием разходите за издаването на тази брошура.

Blood Pressure UK
Wolfson Institute
Charterhouse Square
London EC1M 6BQ

www.bloodpressureuk.org

☎ +44 020 7882 6255/6218



LOTTERY FUNDED



Blood Pressure UK

Registered charity number: 1058944 Company number: 03251531